

Nº 1 CENA 70 gr.

KULTURA CIAŁA

ROK IV STYCZEŃ 1930 r. NR. 1.



KULTURA CIAŁA

MIESIĘCZNIK ILLUSTROWANY POŚWIĘCONY SZERZENIU KULTU ZDROWIA FIZYCZNEGO I KOSMETYCE POD REDAKCJĄ Dr. JULJI SWITALSKIEJ

CENA NUMERU POJED. 70 GR. PRENUMERATA KWARTALNA 2 ZŁ. REDAKCJA I ADM. WARSZAWA KRAK.-PRZEDM. 99 KONTO P.K.O. TOW. WYD. „BLUSZCZ" NR. 13555

NAJWAŻNIEJSZE ŚRODKI I ZABIEGI KOSMETYCZNE

Jeżeli na podstawie ilości mydła, zużywanego przez dany naród, możemy wnioskować o jego stanie kulturalnym i cywilizacyjnym, to równie słusznie możemy twierdzić, że używanie dużej ilości kosmetyków świadczy nietylko o zrozumieniu potrzeby higjeny, ale i o zamiłowaniu do estetyki, co jest właściwe społeczeństwom o wyższym stopniu rozwoju.

„Niema takiej ofiary, którejby kobieta nie poniosła dlatego, aby być piękną" — mówią mężczyźni, wskazując na olbrzymie sumy pieniędzy, jakie wydają kobiety na kosmetyki i inne środki upiększające. Nie mają jednak racji, czyniąc z tego powodu zarzuty, gdyż powszechnie znanym jest fakt, że sprawa piękności w życiu kobiety odgrywa znacznie większą rolę, niż u mężczyzny. W obecnych czasach ustala się pogląd na brzydotę, jako na chorobę, którą należy leczyć. Trudno zaś potępiać kogoś za wydawanie pieniędzy na... lekarstwa.

Pierwsze miejsce co do ilości sum, wydawanych na kosmetyki, zajmuje Ameryka Północna, gdzie jednak zaobserwowano równocześnie znaczne podniesienie się stanu higjeny, a nawet dodatni wpływ upiększania się na charakter kobiet.

Naturalnie, wszelka przesada, jak wszędzie, tak i tutaj, jest szkodliwa, zwłaszcza, jeśli zamiast celowo i świadomie, używa się masowo i bezładnie wszystkich istniejących środków kosmetycznych, o których donosi szumna reklama.

Zanim zdecydujemy się na wybór tych lub innych kosmetyków, należy uświadomić sobie:

1) Jaką wadę chce się usunąć, lub czemu zapobiec.

2) Jakie w tym celu należy stosować zabiegi lub leczenie.

3) Przy pomocy jakich środków kosmetycznych lub lekarstw można osiągnąć najlepszy skutek.

Odpowiedzi na te pytania dać mogą odpowiednie książki, wydawnictwa, ewentualnie lekarz - specjalista.

Powszechnie znaną jest rola skóry dla zdrowia i piękna ciała ludzkiego. Dlatego też środki, oczyszczające skórę, mają bardzo wielkie znaczenie w kosmetyce. Środki, oczyszczające skórę, stosuje się w postaci pary, płynów, kremów i mydeł.

1) Oczyszczenie zapomocą pary, z dodaniem środków oczyszczających, stosowane być może przy pomocy specjalnych przyrządów pod kierunkiem lekarza.

2) Płyny oczyszczające, zwykle wyrabiane na alkoholu, nadają się przedewszystkiem do zastosowania przy skórach tłustych i mało wrażliwych. Płyny te oczyszczają skórę, wzmacniają jej elastyczność, zwężają pory.

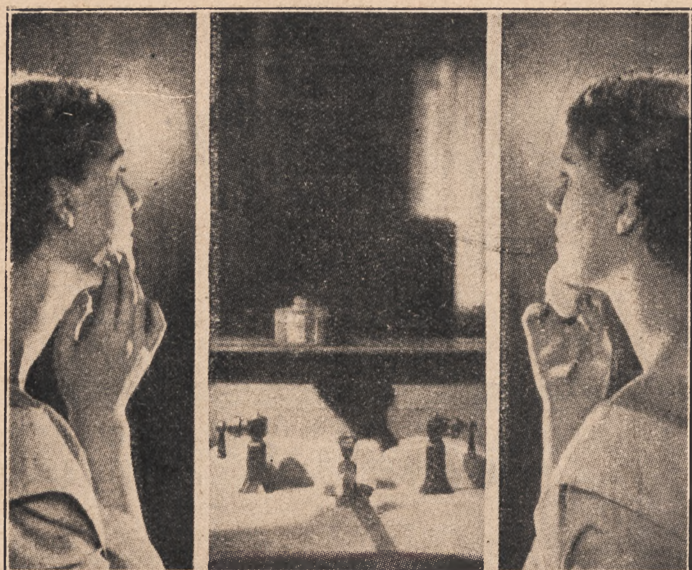
3) Krem oczyszczający, kokosowy, oczyszcza skórę doskonale, gdyż jednocześnie przeciwdziała tworzeniu się wągrów i wysychaniu skóry: nadaje się do stałego użytku.

Sposób użycia: Posmarować twarz kremem na 10 minut, poczem zmyć obficie ciepłą wodą.

4) Mydła, najpospoliciej używane w postaci stałej, rzadziej w płynach lub proszkach, powinny być sporządzone z najdelikatniejszego i najlepszego tłuszczu oraz środków roślinnych; powinny nadawać się do skóry nawet najbardziej delikatnej i wrażliwej. Jakość mydła nie zależy od formy, w jakiej się je wyrabia, tylko od jego składników.

Uwaga. Otrąbki nie oczyszczają należycie skóry — mogą być jedynie stosowane przy skórach chorych, które właściwie powinny być leczone.

Kremy są to środki kosmetyczne, najbardziej rozpowszechnione; dzielimy je na kremy suche i tłuste. Do kremów tłustych zaliczamy: krem liljowy, po-



Puder w proszku jest najodpowiedniejszy do użytku.

ziomkowy, pomarańczowy, miętowy, cytrynowy, jajeczny, różany (nowość sezonu) — są to kremy odżywcze, które przenikają do głębi skóry, przeciwdziałając jej zwiotczeniu; nadają się dla skór nawet najbardziej delikatnych, nie znoszących kremów. Różany — dla cery matowej, jajeczny — dla innych cer.

Krem suchy nie zawiera tłuszczu, powinien być używany jedynie pod puder dla cery tłustej.

Prócz kremów oczyszczających, przeciwzmarszczkowych, najnowszym środkiem przeciw zmarszczkom są okłady z t. zw. glicynji, otrzymywane z maceracji środków roślinnych; zwłaszcza skutecznie działają na zmarszczki pod oczami, wzmacniają elastyczność skóry, wygładzają nawet zadawnione bruzdy.

Sposób użycia: watę, zwiniętą w kształcie wałeczka, należy umoczyć w płynie, przyłożyć na 10 minut w miejscu, gdzie tworzą się zmarszczki pod oczami. Jeżeli zmarszczki pojawiają się na całej twarzy, należy płat waty umoczyć w glicynji i nakryć nim twarz na 15—20 minut. Następnie zmyć twarz letnią wodą z delikatnem mydłem i osuszyć.

Masaż jest jednym z najważniejszych czynników, prowadzących do pielęgnowania kultury ciała. Metody masażu zostały obecnie ulepszone i udoskonalone, lecz forma i zasada została ta sama. Najlepszem świadectwem korzyści, jakie przynosi masaż, jest właśnie to, że przetrwał wieki i prawdopodobnie na zawsze zostanie jednym z najgłówniejszych zabiegów w nowoczesnej kosmetyce lekarskiej.

Masaż może być ręczny, mechaniczny, elektryczny. Pierwszą zasadą masażu jest nierozciąganie skóry, a więc dobranie ruchów indywidualnie do rodzaju skóry.

Różne są metody masowania, jednak powinny być uwzględniane wyżej wymienione zasady. Masaż ręczny jest trudny: wymaga dużo umiejętności i doświadczenia, dlatego nowoczesne przyrządziki, jak pukadło i klepadło, dają zastępczo bardzo dobre wyniki, gdyż nie wymagają siły fachowej; każda z pań może sama masaż uskutecznić.

Pod wpływem masażu następuje przypływ naczyń limfatycznych w tkance podskórnej, wskutek czego skóra się wygładza i jędrnieje. Jeśli nie ma się sposobności zrobienia umiejętnie masażu ręcznego, to lepiej zastosować pukadełko, klepadełko, co nie przedstawia żadnych trudności. Masaż mechaniczny, stosowany systematycznie, daje bardzo dobre rezultaty.

Zasada pukadła i klepadła jest prawie identyczna. Zapomocą klepania po twarzy resorbuje skóra dane lekarstwo.

Codzienny tego rodzaju zabieg daje nadzwyczaj dodatnie rezultaty, ożywia skórę, czyni ją jędrną, przeciwdziała zmarszczkom, a tem samem odmładza.

Masaż elektryczny uważam za przeciwwskazany, gdyż używanie jednakowego (co do siły i kierunku) masażu do różnych rodzajów skór, nie jest celowe i słuszne.

Pudry. Dobry, higjeniczny puder, spreparowany ze środków roślinnych, nietylko nie niszczy skóry, lecz działa ochraniająco przed zmianami temperatury, wygładza skórę i upiększa.

Pudry mogą być stosowane w konsystencji stałej, płynnej oraz w proszku. Najbardziej nadaje się do skóry puder w proszku, gdyż nie przylega i nie zatyka porów. Jednak jest niewygodny przy noszeniu w torebkach, gdyż się rozsypuje. Najnowsze jednak puderniczki automatyczne spełniają swoje zadanie w zupełności, gdyż odsłaniają tylko małą ilość pudru.

Pudry stałe lub płynne nie powinny być wcale stosowane, gdyż pokrywają skórę nieprzenikliwą warstwą i niszczą cerę, zbytnio ją wysuszając.

Kolor pudru powinien być dobrany w odcieniu różowo-cielistym, jaśniejszym lub ciemniejszym, dostosowany do koloru włosów, brwi, oczu, karnacji



Po posmarowaniu kremem zmywamy twarz ciepłą wodą.

skóry, a przedewszystkiem do typu, oraz odpowiedni do mody. Do wszystkich zabiegów wodnych dodaje się środki zmiękczające, w postaci perełek. Perełki wyrabiane są z ziół aromatycznych i soli wzmacniających, nadają napięcie skórze oraz wygładzają cerę.

Najważniejszym zabiegiem kosmetycznym, jak wspomniałam, jest odpowiednie mycie, celem oczyszczania skóry przy pomocy kosmetyków, oraz stosowanie wody o różnej temperaturze, w postaci t. zw. parówki gorącej. Naparzanie twarzy w gorącej parze jest wskazane dla osób młodszych, gdyż u osób starszych powoduje to zwiotczenie tkanek. Dla osób o skórze zwiotczałej należy stosować natryski zimną parą, lub masaż lodem.

Kąpiele przemienne robią się w następujący sposób: Trzeba dwie flanelki, wielkości pół metra (z białej flaneli), złożyć we dwoje; wziąć dwa naczynia: w jednem przygotować wodę bardzo gorącą z perełkami (łyżeczka na litr wody), w drugiem — wodę zimną, o temperaturze pokojowej.

Obie flanelki zamoczyć — jedną w zimnej wodzie, drugą w gorącej — i w bardzo szybkiem tempie wyciskać i przykładać kolejno, zmieniając okład gorący i zimny od 10 — 20 razy. Pierwszy okład powinien być gorący, ostatni zimny. Po skończeniu okładów wysuszyć skórę i zapudrować.

Okłady gorące stosuje się identycznie, jak przemienne, z tą różnicą, że okład gorący następuje po gorącym w ilości 10 — 20, ostatni zaś tylko jeden zimny. Po takich okładach najlepiej zastosować masowanie twarzy lodem. Masaż ten wykonywa się przy pomocy specjalnego przyrządu oziębiającego. Masaż lodem powoduje ożywienie cery i przeciwdziała zmarszczkom.

Maski. Nowością w kosmetyce są maski — odmładzające i lecznicze — które mogą być stosowane do każdej skóry. Stosowanie masek ma na celu wprowadzenie w wierzchnią warstwę skóry składników odświeżających i odżywczych. Nadają one skórze elastycznośc, jędrność i koloryt.

Rodzaj i jakość składników masek zależy od rodzaju skóry.

Sposób użycia: Po umyciu twarzy płynem odświeżającym posmarować dość obficie kremem, następnie w tygielku, zanurzonym w wodzie, roztopić jedną tabliczkę masy plastycznej w temperaturze około 60°, co należy sprawdzić załączonym termometrem; zapomocą pendzelka posmarować całą twarz warstwą masy plastycznej, grubości 2—3 milimetrów, poczem nałożyć na twarz załączoną maseczkę, tak, aby szczelnie przylegała i uniemożliwiła parowanie.

Smarowanie pendzelkiem rozpoczyna się wokoło oczu, za wyjątkiem powiek, następnie wokoło ust, wreszcie w kierunku od ucha na całej twarzy, łącznie z podbródkiem.

Po 15—20 minutach przy skórze suchej lub normalnej i po 30 minutach przy skórze tłustej i mieszanej należy ściągnąć maseczkę wraz z masą plastyczną, spryskać twarz zimną wodą, osuszyć skórę, wetrzeć odrobinę kremu, poczem zapudrować.

Zabieg ten stosuje się dwa do trzech razy w tygodniu.

Uwaga. Tej samej maski plastycznej nie należy używać powtórnie.

Dr. J. Świtalska.

MODA I JEJ STRONY UJEMNE

W czasach, gdy panie nosiły jeszcze suknie poniżej kostek, młoda, szanująca się panienka nie odważyłaby się usiąść, założywszy nogę na nogę. Matki i wychowawczynie pouczały je aż do znudzenia, że taka poza jest dla kobiety nieprzystojną. Długie suknie czyniły siedzenie z założonemi nogami niemożliwem, rozumie się samo przez się. W miarę jednak, jak spódniczki centymetr za centymetrem stawały się krótsze, młode panie, wyzbywszy się wszelkiej pruderji, nie przestały zwyczajom swym dawać folgi, znajdując coraz więcej naśladowczyń. Obecnie panie nasze tak już przywykły do wygodnej dla siebie pozycji, że, czy to w domu u siebie, czy na ulicy, w ogrodach, w miejscach publicznych, w automobilach, tramwajach, przybierają pozę zawsze z nogami założonemi jedna na drugą.

Atoli mimo, iż pozycja taka dziś nie jest już uważana za nieobyczajną, ze strony lekarskiej rozbrzmiewają sygnały alarmujące. Na jednem z posiedzeń ortopedystów w Bostonie jeden z mówców na przykładach ustalił, że ta wygodna, jakoby, pozycja sprowadza niekiedy skrzywienie kręgosłupa. Ponieważ układ kostny u kobiet nie jest tak mocny, jak u mężczyzn, płeć słabsza winna skrzętnie uważać, by możliwie zapobiegać takim skrzywieniom. Gdy kola-



Pozycja estetyczna, a jednak podobno szkodliwa.

na bywają skrzyżowane, jedna z łopatek bezwiednie przechyla się ku przodowi. Jeżeli pozycję taką zachować przez dłuższy przeciąg czasu, nie jest niemożliwością, że kręgosłup ulegnie skrzywieniu.

Tak mówi lekarz amerykański, pragnący skłonić świat kobiecy do dawnych zwyczajów trzymania nóg na ziemi lub na podnóżku. Czy jednak młodzież dzisiejsza ostrzeżeń tych usłucha? Może szukać będzie pociechy w tem, że obecny rozwój sportów stanowi dostateczną rękojmię, mającą zapobiec skrzywieniom kręgosłupa? Bądź co bądź, poczuwamy się do obowiązku przestrzec przed tym nowym rodzajem pozycji ciała, jako niewątpliwie szkodliwym.

Dr. A. Fruchtman.

ZANIEDBANE CZĘŚCI NASZEGO CIAŁA

Nawet człowiek, dbający bardzo o swoje ciało, nie dba o nie równomiernie, bo jednym częściom poświęca za dużo uwagi, a drugie zaniedbuje. Dba się np. bardzo o ręce, twarz i szyję, ale już klatka piersiowa pozostawia u wielu osób dużo do życzenia i nierzadko, zwłaszcza u młodych dziewcząt, przy badaniu znajduje lekarz pochyłe plecy, wyższe ustawienie jednej łopatki, skrzywienie kręgosłupa, lub też wąską klatkę piersiową, względnie wklęsłą lub, naodwrót, w okolicy mostka naprzód wysuniętą, jak u ptaków. Nawet u ludzi, oddających się sportom, klatka piersiowa może być wadliwie rozwinięta, bo zbyt wysklepiona i beczkowata, co łączy się nieraz z rozedmą płuc i zmianami w sercu (serce sportowe), a powodem tego bywa wadliwe i za forsowne oddychanie przy wysiłkach fizycznych. Zła budowa klatki piersiowej ma często za przyczynę chorobę angielską (rachitis). O dbaniu o piersi u kobiet mówiliśmy już nieraz na tem miejscu, a nawet wspominaliśmy o operacyjnem leczeniu ich zniekształceń.

Nieraz wielkie strapienie sprawiają kobietom szerokie biodra, które spowodowane są nie tyle szeroką miednicą, jak raczej zbyt obfitem nagromadzeniem się tutaj tłuszczu, i wtedy leczenie otyłości, a zwłaszcza zmian w przemianie materji i gruczołach o wydzielaniu wewnętrznem, jest konieczne. Choroba angielska, jako też noszenie zbyt wysokich obcasów, powodować może brzydkie ustawienie kolan, t. j. albo zbytnie zgięcie wewnątrz (w kształcie litery *X*) lub na zewnątrz (w kształcie litery *O*). Niestety, bardzo mało pań stawia prosto stopy przy chodzeniu, co obserwujemy nieraz na ulicy, widząc wykoszlawione nowe nieraz buciki. A jednak lekarz-ortopedysta mógłby tutaj wiele pomóc. Jakże nieraz strasznie przedstawia się goła stopa ludzka z powykrzywianemi palcami i przykurczeniami! Tymczasem niejednej kobiecie wydaje się, że dba bardzo o swój piękny wygląd, bo nosi coraz to zgrabniejsze, ale coraz to więcej deformujące nogę buciki!

Prawdziwa kultura ciała polegać powinna na dbaniu o zdrową i normalną budowę, a nie na zakrywaniu w sposób sztuczny zniekształceń, lub zaniedbań form ciała! Wynika więc z tego, że każdy człowiek musi regularnie co pewien czas poddawać się badaniu lekarza, by nie dopuścić do rozwoju jakiejś choroby, która wywołać może wielkie zniekształcenia, stale postępujące i nie dające się już usunąć, że wspomnę tu o reumatyzmie, artretyzmie, cierpieniach mięśni, stawów i kości, o nadmiernej otyłości, o żylakach, chorobach wątroby, nerek i t. p.

Przy kulturze ciała popełniamy często kilka zasadniczych błędów. *Przedewszystkiem zaniedbujemy jedne części ciała kosztem drugich,* zwłaszcza przy sportach zbyt jednostronnych. Sportowiec taki ma np. górną część ciała wspaniale rozwiniętą, dolną zaś pożałowania godną i naodwrót.

Przez jednostronne ćwiczenie pewnych grup mięśni i stawów nabrać może człowiek prócz tego pewnej wadliwej postawy lub ruchów, już zdaleka widocznych.

Nie rzadkim też błędem przy pielęgnowaniu ciała jest to, że przy rozmaitych ćwiczeniach, mających, rzekomo (np. przy gimnastyce domowej) działać korzystnie na kształty ciała, *uwzględnia się ruchy tych samych mięśni i stawów, które i za dnia najczęściej pracują, a zapomina o tych, które przez cały czas były bezczynne* i przez to łatwo ulec mogą zesztywnieniu lub zniekształceniu, jak np. mięśnie grzbietu i stawy kręgowe u ludzi, prowadzących bardziej siedzący tryb życia, nic też dziwnego, że, jak wspominaliśmy wyżej, grzbiet i kręgosłup pozostawia u wielu osób dużo do życzenia. *Nie powinno się więc stosować szablonowo jakichś „systemów“*, opisywanych i zachwalanych w książkach, *lecz przeprowadzać te ćwiczenia i wogóle pielęgnowanie ciała indywidualnie, w zależności od swego zajęcia,* postawy przy niem i koniecznych ruchów. Inaczej przeto dbać musi o kulturę swego ciała kobieta, która ma w przyszłości zostać matką, inaczej mężczyzna, pracujący umysłowo, a inaczej — pracujący fizycznie.

Racjonalna kultura ciała musi stać w ścisłym związku ze zdrowiem i higjeną, zachowując z niemi ciągły kontakt. Orzec zaś o tem, czy ciało jest zdrowe, zdoła tylko lekarz, poczem już każdy może spokojnie stosować polecone przezeń sposoby i ćwiczenia, mając jednak ciągle na uwadze, że, jak wspominaliśmy, dbać należy równomiernie o całe ciało, nie zaś tylko o jego pojedyńcze części.

Dr. Adolf Klęsk.





JAK UZYSKAĆ WYŻSZY WZROST?

Żeby odpowiedzieć na to pytanie, trzeba zastanowić się przedewszystkiem, od czego zależy wysoki, czy niski wzrost, jakie czynniki na to wpływają.

Powszechnie słyszymy narzekania pedagogów, że pokolenie powojenne, w porównaniu z ludźmi dawniejszej daty, różni się znacznie pod wieloma względami, a przedewszystkiem — wyglądem zewnętrznym. Porównanie będzie na niekorzyść młodszego pokolenia, które jest słabsze, wątlejsze, mniej zahartowane. Zadajemy sobie niejednokrotnie pytanie, dlaczego tak jest?

Z pośród wielu czynników, wpływających na nasz wzrost i budowę, musimy uwzględnić najważniejsze: dziedziczność i całokształt trybu życia (odżywianie, praca, sporty). Jest faktem, ogólnie zaobserwowanym i stwierdzonym, że ludzie mają potomstwo tego samego wzrostu — rzadko się zdarza, że jest przeciwnie. Zjawisko to, zaobserwowane na jednostkach, możemy rozciągnąć na szersze rzesze. Jeżeli więc niski wzrost spowodowany jest dziedzicznością, to zupełnie zrozumiałe, że o poprawie jego trudno mówić, nie możemy bowiem przeciwstawiać się





Ćwiczenia gimnastyczne dobrze wpływają na uzyskanie pięknego wzrostu.

prawom natury. W tych jednak rodzinach, które mają osobniki małe obok osobników wzrostu średniego, możemy twierdzić z wielkiem prawdopodobieństwem, że jest to wina warunków zewnętrznych.

Prawdopodobnie okres wzrostu przypadał na czas chorób, które dziecko przebywało. Mogły być również niekorzystne warunki życiowe, naprzykład czasy wojenne, gdy młode jednostki, w najważniejszem stadjum swego rozwoju, cierpiały głód; lub też to co spożywały, nie odpowiadało im ani ilościowo, ani jakościowo. Nie będziemy tu również mówić o racjonalnem odżywianiu niemowląt i dzieci starszych — są bowiem na to poradnie dla dzieci zdrowych. Sprawy wzrostu nie można traktować ogólnie, lecz indywidualnie, uwzględniając całokształt warunków rozwoju.

Gdy zauważymy w czasie dzieciństwa, że dana jednostka słabo się rozwija, mało rośnie, wówczas możemy i powinniśmy temu zapobiec, podając preparaty farmaceutyczne. Młodszym dzieciom „Vigantol", „Ovomaltinę", tran, fosfor, żelazo — naturalnie tylko z polecenia lekarza. Dzieciom starszym, młodzieży szkolnej i dorosłym podajemy te same preparaty, tylko w znacznie zwiększonej dawce. Wiemy jednak, że nietylko odżywianie wpływa na ukształtowanie się organizmu i jego wzrost, nie mniej ważnemi czynnikami są: świeże powietrze, słońce i odpowiednio dobrane ćwiczenia fizyczne.

Należy więc źle rozwijające się dzieci wywozić, zależnie od wskazań lekarza, czy to nad morze, czy na południe, czy w góry; często wystarczy tylko kilkomiesięczny pobyt na wsi, ale i wtedy nie zapominajmy również o ćwiczeniach fizycznych. Wiemy bowiem, że odpowiednio dobrane i umiejętnie stosowane ćwiczenia gimnastyczne oddają nam nieocenione usługi nietylko w dzieciństwie, ale i w wieku późniejszym — systematycznie i długotrwale prowadzone ćwiczenia zwiększają wzrost o parę centymetrów.

U osób dorosłych nie możemy bezwzględnie mówić o znacznym przyroście, wyrażonym w centymetrach; ale wyćwiczone, wzmocnione mięśnie dają prawidłową postawę, wyprostowują pochylonych i przygarbionych, przez co wzrost niski wydaje się wyższym, a cała sylwetka wygląda zgrabniej, jest więcej proporcjonalna i bardziej rześka.

Najbardziej wskazane są ćwiczenia wyciągowe i redresacja.

Ciężka praca fizyczna w okresie rozwoju wpływa bezwarunkowo niekorzystnie na ogólne ukształtowanie się ustroju. *Dr. Koczerzewska.*

ZIMA

Piękna pani ma już w szafie futerko, kupiła też boty wysokie i lśniące, szare rękawiczki na futrze i tak uzbrojona weszła w okres zimy i... karnawału.

Właściwie to i zima ma swe rozkosze. Dobrze jest płynąć w takt muzyki po lśniącej tafli gładkiego lodu, dobrze jest pędzić wygodnemi saniami po bialutkim śniegu, lub na saneczkach fruwać z wysokości, jak biały, lekki ptak.

Nawet mróz nie daje się we znaki, skoro cieszy nas pewność odpoczynku w ciepłym, jasnym pokoju przy aromatycznej herbatce.

Jeden, jedyny kłopot — to cera.

Swym drapieżnym oddechem mróz niszczy drzewa i krzewy — jakże więc nie ma szkodzić cerze kobiecej, skoro wiadomo, że wrażliwsza jest od kwiatu najdelikatniejszego?...

Jedną mamy radę dla was, piękne panie: nie rozstawajcie się z dobrym kremem do twarzy. Zwłaszcza sportsmenki pamiętać winny, że należy smarować twarz podczas ćwiczeń na wolnem powietrzu. Skóra twarzy niszczy się nietylko od mrozu: szkodliwe są też dla niej promienie zimowego słońca, zwłaszcza w górach.

Ale i twarzyczki pań, które nie oddają się sportom zimowym, są również narażone na szkodliwe wpływy atmosfery. Śnieg, deszcz, a zwłaszcza wicher są największemi wrogami piękności kobiecej. Nie wychodźmy tedy na ulicę, nie pokrywszy wprzód twarzy lekką warstewką tłustego kremu. Pamiętajmy zwłaszcza o nosie, który najbardziej skłania się do czerwoności i również starannie winien być przypudrowany.

Lecz to nie wszystko jeszcze: wieczorem przed udaniem się na spoczynek należy oczyścić cerę tłustym kremem, potem zaś zmyć ją odpowiednią wodą, która otwiera pory i pozwala w ten sposób skórze oddychać przez noc. Radziłabym jednak nie ścierać na



Piękna pani musi chronić swą cerę przed wpływami zimy.

noc kremu z okolic oczu i ust. Są to bowiem miejsca, po których najrychlej starość deptać poczyna swemi kurzemi łapami.

A rano po umyciu znów delikatna warstwa kremu i wonnego pudru, który nadaje kobiecie owo piętno dbałości o siebie, a zarazem chroni ją tak pieczołowicie przed złośliwem działaniem pogody zimowej.

Niechże więc piękna pani bez lęku patrzy na fruwające kartki kalendarza, które nas wprowadziły w okres zimy. Zaopatrzona w dobre kremy i puder, może być spokojna o cerę, o ten największy skarb i pierwszy warunek piękności.

Mary.

W WALCE Z GRUŹLICĄ

Gruźlica jest chorobą od wieków znaną. Nazwa jej pochodzi od małych gruzełków, wielkości prosa, które się rozwijają we wszystkich organach ciała pod wpływem działania specjalnych bakteryj — *pałeczek Kocha,* który ją odkrył.

Bakterje te znajdują się w spróchniałych zębach, w plwocinie, przy kaszlu i kichaniu unoszą się w powietrzu i są wdychane przez otaczających. Bardzo łatwo zarażamy się niemi przez całowanie w usta i sypianie z chorymi na gruźlicę w jednym pokoju i w jednem łóżku. Przy spluwaniu na podłogę plwocina podlega wysuszeniu, roznosimy ją potem, przylegającą na naszych podeszwach, wszędzie, pozostawiona zaś wysuszona na miejscu unosi się w powietrzu wraz z kurzem i przez drogi oddechowe wkracza do naszego organizmu. Bydło, zarażone gruźlicą, może nas również tą chorobą obdarzyć, jeśli spożywamy mleko, masło, ser i mięso od gruźliczych krów. W $^9/_{10}$ wypadkach gruźlica rozwija się w organach oddechowych: w krtani i płucach, ale może powstawać i w kiszkach, kościach, mózgu, gruczołach szyi i piersi, na skórze, w *nerkach,* w macicy i jajnikach — jednem słowem, wszędzie.

Próchnica zębów — to otwarte wrota dla tej zarazy białej (tak nazywają tę plagę), dlatego nie zwlekajcie z oczyszczaniem i plombowaniem zębów, które się psuć zaczynają. Organizm dziecięcy, jako bardziej wrażliwy, łatwo ulega zarazkom. Słońce zabija zarazki gruźlicze, znajdujące się na powierzchni, a będące w naszym organizmie osłabia stopniowo, jednocześnie wzmacniając i siły ochronne organizmu, dotkniętego niemi.

Wszystkie kraje wypowiedziały solidarnie walkę tej pladze — gruźlicy, i nie szczędzą pieniędzy na zorganizowanie tej walki jaknajlepiej, najbardziej celowo i energicznie. A więc przedewszystkiem na pierwszym planie walki stoi uświadamianie ludności. Na każdym kroku pojawiają się w Ameryce ostrzegawcze napisy, żeby nie pluć, żeby leczyć zęby i nie całować się. W Szwajcarji już dawno dzieci podają tylko rękę wszystkim, nawet rodzicom, na przywitanie i na dobranoc. W szkołach surowo zabronione, a nawet karane jest całowanie się wzajemne. Ułatwiona podmiejska komunikacja wielkich miast pozwala ludności pracującej, nawet najbardziej upośledzonej, wymykać się w dnie świąteczne do pobliskich osiedli współdzielczych, do miast-ogrodów i tam spędzać na dobrem powietrzu chwile, wolne od pracy.

Statystyki bowiem wszystkich krajów jednozgodnie wykazują największą liczbę zapadnięć na gruźlicę w przeludnionych, dużych miastach, najmniejszą — w miejscowościach górskich i na wsi — daleko od kominów fabrycznych i kurzu.

Jakie są pierwsze zwiastuny gruźlicy? Zaczynają się od nieznacznych podniesień temperatury, potów nocnych, ogólnego osłabienia, bladości twarzy, braku apetytu. W tym stanie jeszcze łatwo tę chorobę powstrzymać, wzmagając siły odporne organizmu przez dostęp powietrza, długie przebywanie na dobrem powietrzu i racjonalne odżywianie (przekarmianie chorych na gruźlicę, jak to dotąd było praktykowane — zarzucono). Zapobiegawczo zaś — sporty, gimnastyka odgrywają wielką rolę pomocniczą w hartowaniu ciała.

W październiku w Rzymie odbył się wielki międzynarodowy Kongres, poświęcony walce z gruźlicą. Lekarze polscy byli również obecni w znacznej liczbie. Od jednego z nich dowiedziałam się, że Włochy dzisiejsze nie podobne są do przedwojennych. Pozostało tylko to samo piękno natury, to samo lazurowe niebo, ale z kraju brudnego i leniwego narodu — Włochy stały się krajem czystym, pracowitym, pełnym energji. Wznoszą się domy nowe z uwzględnieniem wymagań higjeny, a na ich miejsce burzą się zaułki ciemne, brudne z podwórzami-studniami.

Typ dawniejszego lazzarone znikł zupełnie. Żelazna ręka powołuje energicznie wszystkich do pracy i jest bezwzględna dla próżniaków.

Ale i my idziemy stopniowo ku lepszemu. Nie jesteśmy z temperamentu południowcami, więc idzie to u nas wolniej.

A teraz muszę zakończyć smutnemi cyframi statystycznemi. Żadna wojna i żadna epidemja nie robi takich spustoszeń i nie porywa tylu ofiar, jak gruźlica, gdyż można śmiało powiedzieć, że $^1/_3$ ludności jej ulega — ludzi w pełni życia i sił. W dużych miastach na gruźlicę umiera przeciętnie 17—18 osób dziennie, a w ciągu roku przypada na nią $^1/_4$ zgonów.

Z wydziału statystycznego m. Warszawy zaczerpnęłam następujące dane:

Statystyka zgonów na gruźlicę w ciągu trzech lat wykazuje poniższe cyfry:

w 1924 r.	2273	czyli	21,3%
w 1925 r.	1785	„	17,9%
w 1926 r.	1450	„	16,7%

Procent zgonów zwiększa się stosunkowo w lokalach przeludnionych, ciemnych i wilgotnych, na poddaszach i w suterenach. Chrześcijan umiera dwa razy więcej, niż żydów.

Za ostatnie dwa lata dokładnych danych nie przytaczam, ale stopniowo procent zgonów zmniejsza się napewno.

Dr. J. Śmiarowska.

ODPOWIEDZI REDAKCJI

Dla Blondynki. — Dla utrzymania jasnego koloru, myć włosy stale raz na tydzień w płynie „Lotos", co daje bardzo dobre rezultaty. Płyn „Lotos" jest nowością sezonu — otrzymuje się przez macerację roślin.

Matce, stałej czytelniczce. — Należy ogromnie zwracać uwagę na stan zębów u dzieci, gdyż, niestety spotykamy próchnienie zębów nawet u 2-letnich dzieciaków. Zęby pierwsze muszą służyć do 12 lat. Bardzo często pierwsze trzonowe są brane przez matki, jako mleczne, wobec tego nie zważa się na próchnienie tych zębów i pomoc dentystyczna bywa już spóźniona. Pozatem przy wyrzynaniu się zębów stałych baczną uwagę zwrócić należy na pozycję zębów. Jeżeli ząbki zaczynają rosnąć krzywo, udanie się w czas do dentysty daje możność zupełnego wyprostowania.

Starszej Pani. — Na pytanie, czy da się poprawić dolegliwość chwiania się zębów, odpowiedzieć można napewno — tak. Dawniej zęby takie usuwano. Przy obecnym postępie techniki dentystycznej stosuje się masaż i odpowiednie leczenie. Chodzi tylko, by zwrócić się jaknajwcześniej do lekarza, aby w zarodku tę przykrą dolegliwość usunął. Bardzo często przyczyna choroby zębów leży w dziąsłach, powodując nietylko chorobę, chwianie się, ale nawet wypadanie i bardzo przykry odór z ust.

Grudziądz — Pani T. L. — Bardzo to jest pięknie, że przed ślubem oboje daliście się zbadać przez lekarza. Serce po prawej stronie jest anomalją, rzadko spotykaną — ale wcale życiu nie grożącą. Może Pani wychodzić zamąż za swego narzeczonego, gdyż żadnych przykrych następstw z tego powodu nie będzie.

P. Zofji B. z ul. Marszałkowskiej. — Na listy bez podania nazwiska odpowiedzi nie umieszczamy. Skrzywienie kośćca, zwłaszcza u dzieci, można naprawić odpowiedniemi zabiegami, u ludzi starszych trudniej, lecz nie jest to niemożliwe.

Z. P. — Na listy intymnej natury na łamach „Kultury Ciała" odpowiedzi nie podajemy: wysyłamy tylko listy prywatne.

J. K. — Na obchudzenie nóg bardzo odpowiedni jest masaż — odtłuszczanie parafiną jest zawodne.

Ogólna odpowiedź na łojotok. — Niema idealnie dobrej cery — nawet najpiękniejsza potrzebuje pewnych kosmetycznych zabiegów. Zależnie od ilości wydzielanego łoju z gruczołów w skórze, cera może być sucha, pośrednia, czyli normalna, tłusta i mieszana. Przy cerze suchej ilość łoju jest za mała, występuje łuszczenie się, liszaje i opierzchnięcia. Pielęgnacja skóry suchej powinna polegać na myciu twarzy w wodzie letniej i na wcieraniu kremu rano i wieczorem. Skóra mieszana jest częściowo sucha, a częściowo tłusta. Koniec nosa i broda tłusta, reszta twarzy sucha. Pielęgnacja skóry mieszanej, najczęściej spotykanej, wymaga następującego postępowania. Na noc po umyciu wodą gorącą z mydłem cytrynowem, spłókać zimną, wytrzeć twarz przepalanką, na rano zaś, przed umyciem, wetrzeć tłusty krem. Skóra tłusta powstaje wskutek rozszerzenia i powiększenia sęi gruczołów łojowych w skórze Powiększone gruczoły powoduje powiększenie się ujść gruczołowych, stąd pochodzą t. zw. pory. Wtedy skóra jest tłusta i porowata, szara i ziemista. Pory gruczołowe, zatkane kurzem, tworzą wągry, a gdy tam przedostaną się bakterje, powstają krosty. Wągry są to czarne punkciki, występujące najczęściej na brodzie i na końcu nosa. Wągrów nie należy wyciskać palcami, gdyż mogą utworzyć się blizny.

Skóra tłusta: rano i wieczór myć wodą gorącą z dodaniem środków zmiękczających; zamiast mydła stosować krem kokosowy, który zmywa skórę, idealnie oczyszcza, zapobiega tworzeniu się wągrów.

Przy łojotoku silniejszego stopnia, gdy są wągry i krosty, na noc stosować najnowszy środek: Mleczko — 3 minut zmięszać przed użyciem, lekko watę zamoczyć w mleczku i przetrzeć skórę na twarzy.

Mleczko — środek radykalny — może w wyjątkowych wypadkach wywołać podrażnienie skóry; należy wtedy przerwać stosowanie Mleczka, natomiast przed umyciem rano stosować krem tłusty.

Poznaniance. — Pierwszym warunkiem leczenia łojotoku jest cierpliwość i systematyczność. Leczenie stosuje się wewnętrzne i zewnętrzne. Środki wewnętrzne — preparaty wzmacniające, przeczyszczające sole wzmacniające, hemogen, szczepionki, żelazo, arszenik; środków tych należy używać pod kierunkiem lekarza. Zewnętrzne środki: odtłuszczanie skóry systematyczne zapomocą środków odtłuszczających — siarka, spirytus, masaż, kąpiele przemienne, lód, maski i parówki. Ostatnio stosujemy ponadto światłolecznictwo, jedynie pod kierunkiem lekarza.

Lubliniance. — Przepalanka na noc przy skórze mieszanej, oraz stale, gdy tworzy się świeża krosta na twarzy: umoczyć watę w płynie i lekko posmarować krosty 2 — 3 razy dziennie. Ten sam środek przy opryszczkach na wargach.

Ciekawej. — *Krem kokosowy*, oczyszczający skórę, przeciwdziała rozszerzeniu por, oczyszcza doskonale skórę, nietylko jej powierzchnię. Stosuje się przy każdej skórze zamiast mydła, zwłaszcza przy skórze tłustej i mieszanej.

Lwowiance. Przy wypadaniu włosów „Gentianna", płyn na wzmocnienie i odtłuszczenie włosów (nowość sezonu).

Zrozpaczonej. — Czerwoność nosa jest jedną z bardzo często spotykanych dolegliwości zwłaszcza w wieku starszym Przyczyną jej mogą być: 1) choroby przewodu pokarmowego, 2) kobiece, 3) wiek przejściowy, 4) alkoholizm, 5) odmrożenie, 6) zbytnia wrażliwość skóry, 7) choroby skórne dziedziczne. Należy leczyć podstawowe cierpienie a pozatem unikać czarnej kawy, alkoholu, ostrych potraw i gorących napoi. W przypadkach lżejszych polecam okłady przemienne — gorące i zimne — po 10 sek. każdy: 10 okładów gorących i zimnych na noc, z domieszką kwasu taninowego (10 kropel kwasu na litr wody) Na dzień krem miętowy i puder. Przy uporczywych przypadkach wskazane jest leczenie maską oraz światłem.

Pani J. T. — Na łuszczenie się skóry stosować krem różany, który jednocześnie będzie działał przeciw zmarszczkowo. Myć twarz dwa razy dziennie wodą letnią, spłókiwać zimną; zamiast mydła krem kokosowy na noc; jeśli woda twarda, dodać łyżeczkę perełek, lub boraksu oczyszczonego. Dobre wyniki w tym wypadku dałaby maska.

Pani E. Ka. - En. — O pielęgnacji biustu przeczytać radzimy książkę: „Piękność i zdrowie" dr. J. Świtalskiej, oraz najnowszą: „Mój system"; w książkach tych jest podany masaż biustu.

Zapachu z ust bez zbadania nie można usunąć. Należy czyścić jamę ustną bardzo dokładnie, płókać wodą utlenioną i eliksirem i stosować drażetki mentolowe. Poddać się badaniu lekarza chorób wewnętrznych i dentyście. Czasem nawet przy zdrowych zębach choroba dziąseł powoduje tę przykrą dolegliwość.

Pani Aleksandrze B. — Tłusta cera 14-letniej panienki wymaga racjonalnej kuracji: myć twarz dwa razy dziennie wodą gorącą, spłókiwać zimną; zamiast mydła używać krem kokosowy; na noc Mleczko, na dzień odrobinę pudru. W razie, gdyby skóra zaczęła się łuszczyć, na rano odrobinę kremu jajecznego.

Prenumeratorce z Kielc. — Nic tak nie niszczy skóry, jak niewłaściwa pielęgnacja i nieodpowiedni kosmetyk, zwłaszcza puder, który Pani nadzwyczaj często stosuje.

TREŚĆ NUMERU: Najważniejsze środki i zabiegi kosmetyczne — *Dr. J. Świtalska.* Moda i jej strony ujemne — *Dr. A. Fruchtman.* Zaniedbane części naszego ciała — *Dr. Adolf Klęsk.* Jak uzyskać wyższy wzrost? — *Dr. Koczerzewska.* Zima — *Mary.* W walce z gruźlicą — *Dr. J. Śmiarowska.* Odpowiedzi Redakcji.

Wydawca: TOW. WYD. „BLUSZCZ". **Redaktorka DR. JULJA ŚWITALSKA**
Druk. Zakł. Graf. Tow. Wyd. „Bluszcz", Sp. z ogr. odp., Warszawa, Rymarska 8, tel. 244-18.

Opłata pocztowa uiszczona ryczałtem.